

春を知らせる〈そら豆〉は若返り成分の宝庫だった

水溶性の成分も丸ごととれ、味も抜群にいい「焼きそら豆」

医療ジャーナリスト 石橋

敬

1955年、岩手県盛岡市生まれ。1978年、中央大学法学部卒。健康誌の編集者を経て、医療ジャーナリストに。

そら豆は世界最古の野菜の一つだ

数ある豆の中で、春を告げる豆を一つ挙げるとしたら、そら豆ではないでしょうか。春の訪れとともに、まずは鹿児島県産のそら豆が店頭に出だして、その後、徐々に四国の香川県産や愛媛県産などが出始めると、値段もお手頃の価格になります。

そら豆は、豆の中でも大きい部類ですので、さやもかなり大型です。畑で育つときは、そのさやが空に向かって育ちます。多くの豆類は、枝豆などのようにさやが枝からぶら下がっていますから、そら豆は豆の中では変わり種かもしれません。ここまでご説明すればお分かりのことと思いますが、さやが空に向かって育つところから「空（そら）豆」と呼ばれたといわれています。

原産地は、カスピ海説、エジプト説、ペルシャ説など諸説あり、定説はありません。ただし、紀元前5000年のヨーロッパの遺跡から種子が発見されているので、世界最古の野菜の一つといえるでしょう。また、古代ローマ、エジプトのピラミッドの棺の中などからも化石化したそら豆が見つかっています。

ところで、中華料理のマーボ豆腐などに使う調味料の豆板醤の原料は、大豆が使われていると思っている人は多いのではないのでしょうか。大豆で作る味噌になじんでいる日本人としては当然です。しかし、豆板醤の原料はそら豆なのです。中国には、約2000年前に四川地方に伝わり栽培が始まったため、四川料理の調味料にそら豆が使われているでしょう。

またイタリアでは、5月1日にそら豆祭が各地で開催されます。ファーベという収穫したばかりの生食用のそら豆が出回ると、羊の乳のチーズ「ペコリーノ」とワインで季節の到来を楽しみます。生食が可能な新鮮なファーベの賞味期限は収穫後2～3日以内なので、その時期しか食べることができない春の風物詩です。5月1日の1日だけで、イタリアのそら豆消費量は1,000トンにもなるそうです。

そら豆は他の豆類と同様に、植物性たんぱく質を豊富に含んでおり、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルや、亜鉛も多く含んでいます。また、ビタミンB群も豊富です。そら豆に多く含まれるビタミンB₂は皮膚や毛髪などの成長を促進し、しわや白髪の予防に効果がある若返りのビタミンです。糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁と脂質の代謝に効果のあるビタミンB₂の相乗効果で、体内の炭水化物や脂質がスムーズに代謝されるので、ダイエット効果が期待できます。また、亜鉛は不足すると肌荒れの原因になりますので、ビタミンB₂と合わせて、美容面に効果があります。カリウムも多いのでむくみ予防や二日酔い予防にも有効ですし、薄皮ごと食べれば、食物繊維の補給もできます。

香川県が誇るそら豆の郷土料理 「醤油豆」

そら豆の日本への伝来は、記録で確認できるのは江戸時代です。冬の間成長して、春には収穫ができるので、江戸時代の農業書『農業全書』（宮崎安貞著）には飢饉の際の食

料、救荒食物としても利用されると記されています。収穫したそら豆を乾燥させ、粉末にして保存したといわれているので、小麦粉などに混ぜて食したのでしょう。

そら豆には、日本の各地に地方名があります。わかりやすいのは「お多福豆」です。豆の形がお多福に似ているという、見た目そのままの名称です。「一寸豆」は、そら豆の大きさが3cm（一寸）から来ています。「唐豆」は、中国の唐から伝来したから名付けられました。「刀豆」は、さやの形が刀ににているからでしょう。

地方名が多いということは、それだけそら豆が地域に根付いた野菜であることを示しています。また、香川県には「醤油豆」という有名な郷土料理があります。この料理は、煎ったそら豆を、醤油と砂糖などにつくったタレに漬け込んだものです。ご飯のお供にも、お酒のつまみにもなる優れたものです。

そら豆のさやが 自前の蒸し器になってくれる

そら豆は、さやから豆を出し、塩ゆでしてビールのおつまみ、という食べ方が多いのではないのでしょうか。ですが、居酒屋などでいただく塩ゆでのそら豆を、美味しいと思って食べた記憶がありません。そら豆のうま味は、枝豆にははるかに劣り、パサパサした食感が苦手でした。

しかし、あるとき、そら豆をさやごと焼くレシピを知ってから、そら豆を大いに見直しました。そら豆特有の甘味、うま味、風味が濃縮された焼きそら豆は、お酒のつまみの一押しです。しかも茹でるそら豆では、ビタミンB群などの水溶性の栄養素が失われてしまっていますが、焼きそら豆では、水溶性の栄養素も丸ごととることができます。

焼きそら豆は、そら豆のさやごと焼くだけです。グリルがあれば、皮が焦げる程度焼き



ます。グリルがなければフライパンでも大丈夫です。さやに含まれる水分が、そら豆を適度に蒸してくれます。そら豆のさやが、自前の蒸し器になるのです。焼くことによって、そら豆の風味が濃縮されますので、塩や醤油を少量付けるだけで、美味しく食べることができます。また、そら豆の薄皮ごと食べることができますから、食物繊維の補給にもなります。便秘に悩む方にはおすすめです。

そら豆は、さやから出してしまうと水分が失われ、急激に甘味などのうま味が失われてしまいます。ですから、購入するときは、さや付きを選んでください。そのさやも、黒ずんだものはさけ、緑色が鮮やかでツヤのあるものがおすすめです。さやの表面に白い産毛のようなものがあれば、新鮮さは間違いありません。さやがふっくらしたものは、中の豆も大きい証拠です。

そら豆がおいしいのは、収穫してから3日間です。買って来たらその日のうちに食べて、春を味わってください。